



Liebe 42ers

Laufspezifisches Krafttraining

Ein wichtiger Faktor zum erfolgreichen Finishen eines Marathons ist nebst dem Lauftraining auch ein gezieltes Krafttraining. Stephanie wird uns am Montag 31.8 um 19.00 Uhr in der Turnhalle der Kantonsschule Solothurn in das laufspezifische Krafttraining einführen. Ab Donnerstag 3. September führt Stephanie 1x wöchentlich am Donnerstag Mittag ein Konditionstraining in der Turnhalle des Sportzentrums Zuchwil durch. Weitere Infos findet Ihr auf der Homepage unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=diverses> oder bei Stephanie persönlich.

Wintertraining in Athena Fitnesspark

Trotz den aktuell sommerlich heissen Temperaturen haben wir uns schon jetzt Gedanken zum Wintertraining gemacht. Aus Erfahrung wissen wir, dass es Tage geben wird, da das Wetter sehr unfreundlich ist und wir auf ein Alternativtraining ausweichen müssen. Der Athena Fitnesspark <http://www.athena-fitnesspark.ch/index.php> bietet mit seiner grossen Anzahl an Laufbändern, Crosstrainer, Ruderergometer usw. die perfekte Infrastruktur um die Marathonvorbereitung auch bei misslichen Wetterbedingungen aufrecht zu halten. Natürlich stehen im Athena auch alle anderen Geräte zum Muskulaturaufbau und geschulte Instrukturen für die persönliche Beratung und Betreuung in Solothurn und Rechterswil zur Verfügung.

Es freut uns deshalb Euch mitteilen zu können, dass wir den den Athena Fitnesspark für unser Projekt als Partner gewinnen konnten und sie uns folgende Exklusivpreise für die Abos während den Wintermonaten gewähren:

3 Mte Fitness	Fr. 270.00 (Normalpreis 340.00)
4 Mte Fitness	Fr. 350.00 (435.00)
5 Mte Fitness	Fr. 420.00 (525.00)
6 Mte Fitness	Fr. 470.00 (590.00)

Studenten haben auf diesen Preisen noch einmal Spezialkonditionen (230.00/300.00/360.00/390.00)

Hinweise: Dank unserer Qualitop-Zertifizierung beteiligen sich die meisten Krankenkassen an den Abos im ATHENA FITNESSPARK (meist nur ab 6 Mte)

Das Angebot gilt für alle 42er. Bitte meldet uns, wenn Ihr von der Aktion profitieren möchtet.

An dieser Stelle besten Dank an Marcel Pesse und das Athena – Team.

Aufbautraining Halbmarathon

Bis zum Winterbeginn sollte jeder 42er in der Lage sein, einen Halbmarathon zu laufen. Wie in dem letzten Newsletter orientiert, kann dieses Zwischenziel am 25. Oktober am Luzern Marathon <http://www.lucernemarathon.ch/> geprobt werden. Natürlich gibt es auch andere Gelegenheiten, so am Lausanne Marathon <http://www.lausanne-marathon.com/joomla/> auch am 25. Oktober oder am Greifenseelauf <http://www.greifenseelauf.ch/> am 19. September.

Die Fitfor Life Juni Ausgabe hatte den Schwerpunkt Halbmarathon. Die Information zum Aufbau möchten wir Euch nicht vorenthalten. Ihr findet sie im Anhang an diese Mail oder auf der der Webseite unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=diverses> .

Stephanie steht am Montag 31.8 im Anschluss an das Kraft/Ausdauertraining gerne für weitere Fragen zum Trainingsaufbau Halbmarathon zur Verfügung.

Conconi Test am 1. September 2009

Am Dienstag 1. September 2009 findet der nächste Conconi Test in Langenthal statt. Auch an diesem Anlass können die 42er für CHF 42.00 statt CHF 48.00 teilnehmen. Bitte meldet euch selbst mit der gewünschten Zeit an. Das Anmeldeformular findet ihr unter <http://www.42for42.ch> oder <http://www.schumacher-sport.ch> .

Quer durch Solothurn

Am Freitag 11.9.2009 findet das Quer durch Solothurn Rennen www.querdurch.ch statt. Falls sich 6 Läuferinnen oder Läufer melden, dann werden wir eine Mannschaft melden.

Nächste 42er – Termine

Montag	31. August	19.15 Uhr	Laufspez. Krafttraining Turnhalle Kantonsschule Solothurn
Dienstag	1. September		Conconi Test Langenthal
Mittwoch	23. September	19.00 Uhr	Lauftraining Athena anschl. Heso
Mittwoch	30. September	ganzer Tag	Intersport Schumacher Langenthal

Sponsoring

Gerne möchten wir für alle 42er ein einheitliches, funktionales Laufshirt mit dem Logo der 42er anschaffen. Damit wir nicht allzu viel selber dafür bezahlen müssen, sind wir auf der Suche nach Sponsoren. Evtl. ist ja deine Firma bereit, uns mit einem Beitrag zu unterstützen. Als Gegenleistung würden wir das Logo der Firma auf unserer Webseite unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=partner> aufschalten. Bitte mögliche Sponsoren bei Heinz melden.

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz